ಔಷಧಿರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ರೇಣುಕಾಭಟ್

ಜನಪ್ರಿಯ ಪ್ರಕಾಶನ :: ಬೆಂಗಳೂರು-೨೨

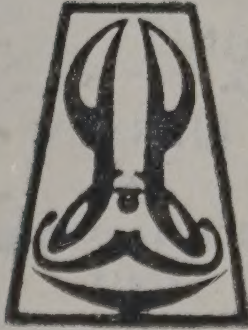


ಔಷಧಿರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

If you want to be healthy you should anoint your interior with honey and exterior with oil.

— DEMOCRITUS,
(Greek Philosopher)

ಬಿ. ಕೆ. ರೇಣುಕಾಭಟ್

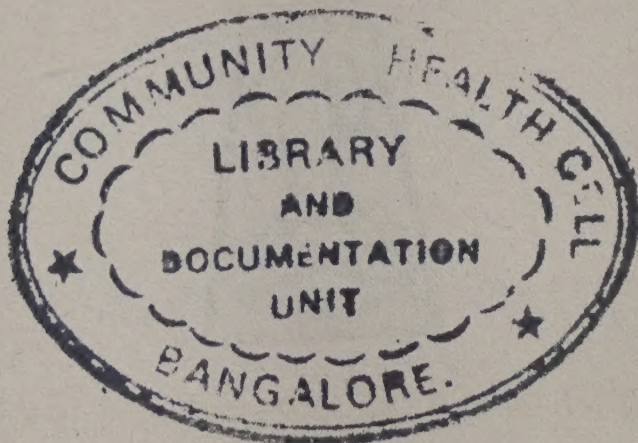


ಜನಪ್ರಿಯ ಪ್ರಕಾಶನ
ಯಶವಂತಪುರ : : ಬೆಂಗಳೂರು-೨೨

"OOUSHADHIRAHITHA PRAKRITHI CHIKITSE" – a concise hand-book on NATURE CURE by Smt B. K. Renuka Bhat published by Sri B. K. Mahipal for Janapriya Prakashana at No. 59, 3rd Cross, 1st Main, Yeshwanthpur, Bangalore-560 022.

First Edition : 1978

Price : **Rs. 2-50**



Printed at :
mehendale printers, yeswanthpur, bangalore-560 022

ಮುನ್ನುಡಿ

ದೈವ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದುದೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಸೃಷ್ಟಿ. ವಾಕ್ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಮಾನವನಿಗೆ ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಲಭಿಸಿವೆ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸುದೈವ.

ಇಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವರ್ಗದ ಮಾನವ ಜೀವಿ ತನ್ನ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೃತಕ ಹಾಗೂ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ. ಆಯಾಯ ಜೀವಿಯ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನೇ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹಪೋಷಣೆಯೂ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಮಾನವ ಜೀವಿ ದೈವದತ್ತವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ನಡೆದಲ್ಲಿ ಆಗಬಾರದ್ದು ಆದೀತು; ಆದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಅವಾಂತರವಿಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಧು-ಸಂತರ ನಿಯಮಬದ್ಧ ಜೀವನ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸಾಕ್ಷಿ. ಈ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾಭಟ್‌ರವರು ಗ್ರಂಥರಚನೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ.

"ಔಷಧಿರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ"ಯು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ರೋಗೋಪಚಾರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸರ್ವರೂ ಓದಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಹತ್ತಾರು ಜನೋಪಕಾರಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಲೇಖಣಿಯಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

—ಶ್ರೀಮನ್ನಿರಂಜನ ಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪಿ ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು

ಬೆಂಗಳೂರು — ಶ್ರೀ ಸರ್ಪಭೂಷಣ ಶಿವ ಯೋಗೀಶ್ವರ ಮಠ

೧೪-೩-೭೮ — ಕೆಂಪೇಗೌಡ ವೃತ್ತ, ಬೆಂಗಳೂರು-೯

ಪ್ರಕಾಶಕರ ನುಡಿ

ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಜನಾರೋಗ್ಯ, ಜನಮನರಂಜನೆ, ಗೃಹ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಗೃಹಾಲಂಕಾರ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಕಲೆ, ಗೃಹ ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಕುಟುಂಬದ ಆಯ-ವ್ಯಯ, ಅಲ್ಪ ಉಳಿತಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಶ್ರಮದ ಫಲ "ಔಷಧಿರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ". ಕೃತಕ ಹಾಗೂ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಓದುಗರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದೇ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಅಭಿಮಾನಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆದರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಸರ್ಪಭೂಷಣ ಶಿವಯೋಗೀಶ್ವರ ಮಠಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ವೇದಾಂತಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀಮನ್ನಿರಂಜನ ಪ್ರಣವ ಸ್ವರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

–ಜನಪ್ರಿಯ ಪ್ರಕಾಶನ.

ಅರಿಕೆ

ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂದರೇನು ? ___ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ? ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮರವೇ, ನದಿಯೇ, ಗಾಳಿಯೇ, ಪರ್ವತವೇ, ಸೂರ್ಯನೇ, ಮೃಗವೇ, ಮನುಷ್ಯನೇ, ಹೆಣ್ಣೇ, ಗಂಡೇ – ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಚೇತನಾತ್ಮಕ ದೈವೀ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಹೇಳಲೂ ಆಗದು; ಇದು ಭಾಷಣಕಾರನ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಪೊಳ್ಳು ಮಾತಾಗುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕುವ ಯತ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಟಿಲಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡದೆ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವೋ? ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಒಡನಾಟ, ಸಹವಾಸ, ಸಾನುಭವ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದರ್ಶನ ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ನಾವು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಲೂ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ.

ಸ್ವತಃ ಸಿದ್ಧವಾದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಾಗಲೀ, ಶಕ್ತಿಯಾಗಲೀ ವಿಶ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ; ಇದನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಾದರೆ ಸೂರ್ಯ, ಭೂಮಿ, ಚಂದ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಕಾಶ ಕಾಯ೯ಗಳನ್ನು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಕಾಶಕಾಯಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಸ್ವಭಾವ, ಪ್ರಭಾವ, ಚಲನೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಆಲೋಚಿಸುವುದಾದರೆ ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿ ಹಿಡಿದು ಹುಚ್ಚರಾಗಬೇಕಾದೀತು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಚಾರ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿಟ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿ ಮೂಲ ಸಜೀವ ರಾಶಿಯ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ.

ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಸ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಹುಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆದು, ಸಾಯುತ್ತಲಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ ಯಾರು ಮಾಡಿದರು ? ಇವುಗಳ ರೂಪರೇಖೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿದವರು ಯಾರು ? ಇವುಗಳ ಅಂಗ ರಚನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಯಾರು ?

ಈ ಸೃಷ್ಠಿ–ಸ್ಥಿತಿ–ಲಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ಮೂರ್ತಿ ಯಾರು? ಆತನ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಎಂದೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆವುಂಟೇ? ವಿಜ್ಞಾನದ ಯಾವ ಭಾಗ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದು?

ಮಾನವ ಜೀವಿಯನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಭೇದ; ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಂಗ ರಚನೆ; ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಘಿಕ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಸಹಯೋಗದ ಫಲ ಸಂತಾನ; ಮಾತೆಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಸಂತಾನದ ರಕ್ಷಣೆ; ಮೊದಲು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ; ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ; ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದೆಂಬ ಭಯ; ಉಪಕಾರಿ ಜೀವಾಣುಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವು ದೆಂಬ ಭರವಸೆ; ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಕಳೆದ ನಂತರ ಯೌವನ; ಯೌವನದಲ್ಲಿ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಇಚ್ಛೆ; ಕೆಲಕಾಲದ ಬಳಿಕ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬಲದ ಅವನತಿ; ಅದನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಮುಪ್ಪು, ಸಾವು – ಈ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಪಾತ್ರ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಣದ ಕೈಯ ಕೈವಾಡವಿರುವುದನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೈವಾಡವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ–ಕಹಿ, ವಿಷ–ಪ್ರತಿವಿಷ, ಹುಟ್ಟು–ಸಾವು, ನೋವು–ನಲಿವು, ಮಿತ್ರ–ಶತ್ರು ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣವೇ ಇರಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ಗುರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೈಗೊಂಬೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಪ್ರಕೃತಿ ಕುಣಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ಕುಣಿಯಲೇ ಬೇಕು. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಾವು ವರ್ತಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ನಾಶ ಖಂಡಿತ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಅಳಿಸುವುದು, ಉಳಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು "ಔಷಧಿರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ"ಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನನ್ನ ವಿಚಾರ ಧಾರೆ ಪುಸ್ತಕದ ರೂಪ ತಾಳಿತು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮುದ್ರಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಾದ್ಯಂತ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ಹಾಗೂ ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೀಡಿ ವಿಷಯ ಸಮರ್ಥನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಡಾ|| ಲಿಂಗಯ್ಯನವರಿಗೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ. ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಓದಿ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತು ಉಪಕರಿಸಿದ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಡಾ|| ವಿ. ಎನ್. ಬೈಯಪ್ಪರೆಡ್ಡಿಯವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ರಚನೆಗೆ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ನನಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಪಿ. ಸುನಂದರವರನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಕರ್ತವ್ಯ ಲೋಪ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದು.

ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪೂರ್ವಕ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಉಪಕರಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಸರ್ಪಭೂಷಣ ಶಿವಯೋಗೀಶ್ವರ ಮಠಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ವೇದಾಂತಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀಮನ್ನಿರಂಜನ ಪ್ರಣವ ಸ್ವರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಚಿರಋಣಿ.

ಸಹೃದಯ ಓದುಗರು ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾದೀತು. ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನಿ ಓದುಗರಿಂದ ಬರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತವುಂಟು.

—ಬಿ. ಕೆ. ರೇಣುಕಾಭಟ್

- ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ -

- ಔಷಧಿರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ–ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ 8–13
- ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪಂಚ ಸೂತ್ರಗಳು 14–33

  ೧. ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ

  — ಉಪವಾಸ, 18

  — ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, 21

  — ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, 22

  — ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, 29

  ೨. ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, 18

  ೩. ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ, 30

  ೪. ವ್ಯಾಯಾಮ, 31

  ೫. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, 31
- ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 34–44
- ರೋಗೋಪಚಾರ 44–81
- ಉಪಸಂಹಾರ 82

ಔಷಧಿರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಾಣಾಧಾರ. ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯ ಅಭಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು ಖಚಿತ. ಆದುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸದಾಕಾಲ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ಇರುವವರ ಮುಖ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡು ಕಳಾಹೀನವಾಗಿರುವುದು ; ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ ದುಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುವುದು. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ; ಈ ಜೀವಸತ್ವವು ಎಲುಬುಗಳ ರಚನೆಗೆ ಮತ್ತು ದಾರ್ಢ್ಯತೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆದುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ (sun-bath) ಒಂದು ಅಗತ್ಯ ವಿಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸಿರಲಾರ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಖನಿಜಗಳು ಇರುವುವು. ಚಿಲುಮೆಯ ನೀರು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳು ಚಿಲುಮೆಯ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳುಂಟು ; ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಲವಣಗಳಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಯಾಗುವುದು. ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿರುವ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಯಾತ್ರಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸೋವಿಯತ್ ಒಕ್ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸೋಚಿ ಎಂಬ ನಗರವುಂಟು. ಈ ನಗರಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ "ಮತ್‌ಸೆಸ್ತ" ಎಂಬ ನದಿ ಹರಿಯುವುದು. ಮತ್‌ಸೆಸ್ತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಕಕೇಷಿಯನ್ ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಜಲ (fire water) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ನದಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೈ ಉರಿಯತೊಡಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿನ ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳು ಈ ನದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಜಲವೆಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯ ಬಹುದು. ಈ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮವೊಂದಿರು ವುದು. ಇಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ಅಂಶವಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನೂ, ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗ ಗಳಿಂದ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳವರೆಗಿನ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬುಗ್ಗೆಗಳಿಂದ ಚಿಮ್ಮುವ ಗಂಧಕಯುಕ್ತ ನೀರಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ,ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ಈ ನಿದರ್ಶನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವುದು.

ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವರಿತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಅಡಗಿರುವ ಕಾರಣ ರೋಗದ ಬಾಧೆ ನಮಗಿರದು. ಆದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಉದರ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆದು ಬಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವೇ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಇದು ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಲಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ನಾಲಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಉಳಿದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ತಾವಾಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಂದ ಆಹಾರ, ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ, ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು, ಸಸಾರಜನಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಪೂರ್ಣ (ಉರಟು) ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ, ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕೋಪ, ಜಗಳಗಂಟಿತನ, ಅಸಹನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಹೀನತೆ, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು, ಉದರ ಬಾಧೆ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಚರ್ಮ ತುರಿಯುವಿಕೆ, ಸದ್ದು-ಗದ್ದಲ ಆದಾಗ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳು :

ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊಡನೆ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಈ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು. ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು

ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಮಾಡಿ ಈ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ನಿದ್ದೆ ಕೆಡುವುದು, ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದ ದುಡಿಮೆ, ಮನರಂಜನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅನೈತಿಕ ವಿಲಾಸ ಜೀವನ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲು ಪ್ರೇರಕವಾದ ಇತರೇ ಕಾರಣಗಳು.

ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಶರೀರವು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಚಾರ–ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ–ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲವಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾರ್ಗ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

ಜನನದಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೆ ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಹೊರೆಯುಂಟಾದಾಗ ದಣಿವು, ಆಯಾಸ ತಲೆದೋರುವುದು ; ದೇಹದ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ; ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು. ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ದುಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗ :

ಜೀವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ ಅನೇಕ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಶ್ವಾಸದ ಗಾಳಿ, ಬೆವರು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಮುಖೇನ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಅರಿತು

ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೇಹಗತ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ರೋಗ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ರೋಗಶಾಮಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂದು ಶಮನವಾದ ರೋಗ ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ರೋಗ ಹಲವಾರು ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಗುರಿ. ಉಪವಾಸ, ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ, ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ - ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ಶೂನ್ಯ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ನವ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿ ಹರಿಯುವುದು. ಔಷಧಿರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ರೋಗೋಪಚಾರದಿಂದ ರೋಗದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು ; ಆ ರೋಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಂಕುರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜರೂರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಪ್ರಥಮ ಹಂತ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಈ ಹಂತ ಮುಟ್ಟಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ನಂತರ ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಅಲ್ಲಿಂದಾಚೆಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಲು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಗುಣ ಖಾತರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪಂಚ ಸೂತ್ರಗಳು :

೧) ದೇಹಗತ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ;

೨) ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ದ್ರವರೂಪ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ;

೩) ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ;

೪) ವ್ಯಾಯಾಮ ;

೫) ದುಡಿಮೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ.

ದೇಹಗತ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ

ಮನುಷ್ಯ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು ; ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗಿ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಪ್ರಕೃತಿ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಆ ಬಗ್ಗೆ ದೇಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವುದು. ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಬಳಲಿಕೆ, ಆಲಸಿಕೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು; ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಕಾಲವಾಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ದೇಹದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ತಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶೇಖರವಾದಾಗ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಕೈಕಾಲು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಉಂಡ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸದಿರುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ನಲವತ್ತರ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಈ ಪೀಡೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ; ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೆಂಬುದನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಕಾರಣವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ; ತನ್ನ ಕಾಲ ಮುಗಿಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭಾವನೆ ತರವಲ್ಲ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹುರುಪು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇರದು. ಮಾರ್ಗ ಸುಲಭವಾಗಿರುವಾಗ ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ದೇಹಗತ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನ ಗಳಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ದೇಹವೆಂಬ ದೇಗುಲದ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿತೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಉಪವಾಸ, ಮಿತಾಹಾರ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಗುಳಿಗೆಗಳು :

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಬಹುದು ; ಇದು

ರೋಗ ಶಾಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ. ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಔಷಧಿಯ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಚು ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಜನರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಇವರಿಂದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಕೂಲವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಶುಲ್ಕ ಉಳಿಯಿತೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದರೂ, ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದ ಹಣದ ನೂರರಷ್ಟನ್ನು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚುಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದು.

ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಗುಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವುಂಟು. ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮರಣಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವುದು. ನರೋಪಶಾಂತಕ ಅಥವಾ ನರೋತ್ತೇಜಕ ಮದ್ದಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವುಂಟಾಗಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ನರಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಾಗುವ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಕೃತಿ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ; ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಋತುಸ್ರಾವದ ಗಡುವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವರು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಕೆಫೀನ್ ಒಂದು ವಿಷವಸ್ತು. ಇದು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ವಿಷ ವಸ್ತುವು ಕೇಂದ್ರೀಯ ನರ

ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು–ಇವುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ; ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಸತತವಾಗಿ ಕೆಫೀನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಳಮಳ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಮತ್ತು ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ತಲೆದೋರುವುದು ; ಕ್ರಮೇಣ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಕುಗ್ಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪೇಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ರೋಗ ಶಾಮಕ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ :

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಗುಣವಿರುವ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಆಗುವುದು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆ; ಇವುಗಳ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗುವುದು.

ಜಲಪಾನ :

ನಮ್ಮ ದೇಹದ 70%–75% ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಈ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಇಳಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯೇ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎಳೆಂಟು ಲೋಟ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅಂದರೆ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿ ಎಂಟು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6.8 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಎಷ್ಟು ಗುರುತರವೆಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿರಿ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಎರಡು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸದ ಹೊರತೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅಂತಹವರು ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವ ಚಟ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಉಪವಾಸ :

ಉಪವಾಸ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಕ್ರಮ ಉಪವಾಸ ಎಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಕಾಣಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. ಆದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ, ಪಿಷ್ಟಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಅಥವಾ ಇಡೀ ದಿನ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಕೋಸು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಮಿಶ್ರಕ (electric mixer) ದಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ತೆಗೆದ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹದವರಿತು ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಯ ಕಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು, ಇಡೀ ದಿನ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನಾಗಲೀ ತರಕಾರಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು (ಚಿಲುಮೆಯ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ; ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಚಿಲುಮೆಯ ನೀರು ದೊರಕುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಧಾಮಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ಜಲಪಾನವಿಧಿ ಮತ್ತು ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.) ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪವಾಸದ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಇದರಂತೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಉಪವಾಸವೇ ಆಯಿತು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುವು. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಟ್ಟದ್ದರೆ ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಆರೇಳು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿರಾಹಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿರಾಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ನೆಗಡಿ ಶಮನವಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯ ಚುರುಕಿನಿಂದ ಸಾಗುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುವುದು, ನಶಿಸಿ ಹೋದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನವ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿ ಹರಿಯುವುದು.

ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ನಿರಾಹಾರ ವ್ರತ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವರ್ಷವಿಡೀ ಈ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ನಿರಾಹಾರದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಸಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹಗತ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯ

ಕಾರ್ಯ ಸುಲಲಿತವಾಗುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಸನಾತನ ಧರ್ಮಿಗಳು ಆಚರಿಸುವ ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುವುದು; ಅಂದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಬಳಲಿದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಕೂಡದು. ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿಯಾದರೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು; ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಬಹು ಬೇಗ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ.

ರೋಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವಾಗ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕಸದ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಸ ಸುರಿದಂತೆ ಆಗುವುದು. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿರುವಾಗ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಉಪವಾಸದಿಂದಲೇ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು;ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ ಉಪವಾಸ ಎಂತಲೇ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಈ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ನಿರಾಹಾರ ವ್ರತ ಆಚರಿಸಿ. ವಾರದ ಉಳಿದ ಆರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ವಾಗಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ರಸ ಸೇವಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎರಡನೆಯ ದಿನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆ, ಬಾಳೆ, ಸೇಬು – ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಇಡೀ ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ರಸ ಸೇವಿಸಿ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಹೂಕೋಸು, ತಿಂಗಳು ಹುರುಳಿ– ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಇಡೀ ದಿನ

ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಆದರೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ರಸ (ಕಟ್ಟು) ಬಳಕೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಟ್ಟು ಬಸಿದು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ಈ ರೀತಿಯ ಉಪವಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನಿರಾಹಾರದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ; ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನಪುಡಿಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮುಂಜಾನೆ ಬೀಸುವ ತಂಗಾಳಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತವಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯ ಕೆಲವರಿಗುಂಟು. ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಹವೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು; ಈ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಶುದ್ಧ ಹವಾ ವಾಯು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮನವರಿಕೆಯಾದಾಗ ರೋಗಿಯು ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು; ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ರಸ ದಿನ ತಪ್ಪಿ ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಯೋಜಿತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಧಾನ (ಅ) : ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹೀರುವಂತೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೀರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೀರಿದ ನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ,

ನಿಶ್ವಾಸದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.

ವಿಧಾನ (ಬ) : ಜಠರದ ಐಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ಜಠರ ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಯು ತಿದಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮವುಂಟುಮಾಡುವುದು; ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಲಾಭಕರ.

ವಿಧಾನ (ಕ) : ನಾಯಿಯಂತೆ ಏದುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು ; ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ (ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ) ರಕ್ತದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಏದುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಏದುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ; ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಏದುವುದನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತನ್ನಿ.

ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯೋಜಿತ ಕ್ರಮದ ಉಸಿರಾಟ, ಬೆವರಿಳಿಸುವ ಸ್ನಾನ–ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ವಿಧಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೈಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸೊಂಟ ನೋಯುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈ ನಡುಕ ಬರುವುದು, ಕೀಲುನೋವು (ಸಂಧಿವಾತ), ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು, ತಲೆಶೂಲೆ, ಉದರ ಬೇನೆ–ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ರೋಗೋಪಚಾರ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ

ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬಹುದು.

(೧) ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು :

— ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಹಣೆ ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ತಟ್ಟುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಎಚ್ಚರ ವುಂಟಾಗುವುದು.

— ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ.

— ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

—ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರದ ತಾಪದಿಂದ ರೋಗಿಯು ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ರೋಗಿಯ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಡಿಕೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು; ತಲೆಶೂಲೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

—ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

—ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಷಂಡತನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು ; ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವ ವಾಡಿಕೆಯುಂಟು.

—ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಊದಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಊತ ಕಂಡುಬರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಶಾಖ

ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು; ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹದವರಿತು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

—ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸುಖವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು.

—ಪ್ರೇರಣೆಯಿಲ್ಲದೇ ವೀರ್ಯ ಪತನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮರ್ಮ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಮಂಜು ಗಡ್ಡೆ ಕರಗಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

(೨) ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ :

ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಈ ರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಚರ್ಮವನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ; ಅನಂತರ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬೆವರಿಳಿಸಿ. ಆ ರಾತ್ರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು.

ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ; ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಾರ್ಗ.

(೩) ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ :

ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಗಾಢ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವುದು, ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು.

ತಣ್ಣೀರಿನ ತುಂತುರು ಸ್ನಾನವನ್ನಾಗಲೀ, ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಈಜುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಅವಧಿಯು ತಣ್ಣೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು; ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾನದ ಅವಧಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಗೊಂಡ ಅಂಗವನ್ನಾದರೂ ನೀರಿನಿಂದ ಉಪಚರಿಸಬಹುದು. ಹಾನಿಗೊಂಡ ಅಂಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ; ನಂತರ ಅದೇ ಅಂಗವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ. ನೀರು ಎಷ್ಟು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಅಂಗವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದಾಗ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲೀಸುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನದಿ ಅಥವಾ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲೀಸುಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನದಿ ಅಥವಾ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜಡ್ಡು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

(೪) ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು :

ತಣ್ಣೀರಿನ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭ ಆಗುವುದು.

ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದ ದೇಹ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಶೀತಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಇದ್ದ ಅಡಚಣೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಶಾಖ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ಆ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕಾದ ಭಾಗ ಕಿರಿದಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಉಣ್ಣೆಯ ಮಫ್ಲರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಬಿಸಿಯಾದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ತೇವರಹಿತವಾದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು; ಕೂಡಲೇ ಪಟ್ಟಿಹಾಕಿದ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾಲೀಸುಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಒರಟಾದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಉದರಬೇನೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

(೫) ಅಂಗಾಲು ಸ್ನಾನ :

ಮಂಜು ಬಿದ್ದಿರುವ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲು ಚಪ್ಪಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲು ನೋವು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಪಾದ ಜೋಮು ಹಿಡಿದು ಮರವಾಗುವುದು – ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ನಡೆದಾಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಒಣಗಿದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

(೬) ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ *(Hip bath)* :

ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗೇಣು ಎತ್ತರವುಳ್ಳ ದೋಣಿಯಾಕಾರದ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದವರೆಗೆ ತಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿ. ಮೈಮೇಲಿನ ವಸ್ತ್ರ ಕಳಚಿ, ಆ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ. ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೊಡೆಗಳ

ಅರ್ಧ ಭಾಗದವರೆಗೆ ದೇಹವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರಲಿ. ತೊಟ್ಟಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಿಡಬೇಡಿ; ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಾಲು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಬೂಟು/ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಲೀಸುಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿಸಾರ, ವಾತಬಾಧೆ, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ, ತಲೆಶೂಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ, ತೊಯ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ಒಣಗಿದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ; ಅನಂತರ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿರುಸಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ದೇಹಗತವಾಗಿರುವ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಓಡಾಡಿ; ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮಾಮೂಲು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಠಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಸೂಚನೆ : ತಣ್ಣೀರಿನ ಉಪಚಾರ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ (ಬೇಧಿ ಉಪ್ಪು) ಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಫಲ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಲವಣವು ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಲಭ್ಯವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಎರಡು ದಿನಗಳು

ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು ಲೇಸು. ಆದರೆ, ಋತುಸ್ರಾವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

✻ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರದ ದೇಹ ಧರ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಲವು ವಿಶೇಷ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಋತು ಧರ್ಮ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುವುದು, ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಾಂಕುರ, ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಶಿಶು ಜನನ, ಋತುಧರ್ಮ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಇವೇ ಆ ಹಂತಗಳು. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಸರ್ಗದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು, ನಿಸರ್ಗದೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವು ದಾದರೆ ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಉಗಿಯ ಸ್ನಾನ *(Steam bath)* :

ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಡಬರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ತುಂಬಿ. ಡಬರಿಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಭಾರ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಬಿದಿರಿನ ಗೂಡೆಯನ್ನು ಬೋರಲು ಹಾಕಿ. ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚಿ, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂರುವಂತೆ ಆ ಗೂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ದಪ್ಪನಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಮಳೆ-ಅಂಗಿಯಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ; ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣೆಯ ರಗ್ ಹೊದೆಯಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಡಬರಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಹಬೆ ಹೊರಟು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು. ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರು ಸುರಿದು ಹೋಗುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಇದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಮಾರ್ಗ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ತರುವಾಯ ಮಾಮೂಲು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೀರು ಸುರಿದುಕೊಂಡು (ಕಂಠಸ್ನಾನ) ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಉಗಿಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಲಘುವಾಗುವುದು ; ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ನೋವು ಕೀಲುನೋವು, ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಉಳುಕಿರುವಾಗ, ಮೂಗೇಟು ಬಿದ್ದಿರುವಾಗ, ಕೀಲುನೋವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಸಹಿತವಾದ ಸುಣ್ಣನೆಯ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಗುಣಕಾರಿ. ಈ ಕೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿದ ನಂತರ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಜೇಡಿಯು ತೇವರಹಿತವಾಗುವವರೆಗೂ ಪಟ್ಟಿ ಬಿಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವಿರದು. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಅತಿಸಾರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ದದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು. ಕೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಚೇಳುಕಡಿತದ ಬಾಧೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ : ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಸರು ತುಂಬಿ ; ಆ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಧೆಗೆ ಈಡಾದ ಅಂಗ ಹುದುಗಿರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ; ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಬಾಧೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಗ್ಗುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವೇಳೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಧೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಉಪಾಸನೆಗೆ, ಕೈ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಸರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಇಳಿಯಬಿಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವ :

(i) ಮೂಗೇಟು ಬಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣನೆಯ ರಂಗವಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೆಸರಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಊತ ಇಳಿಯುವುದು.

(ii) ಗರಡಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹದಗೊಳಿಸಿದ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣನ್ನು ಹರಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಚಾರದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಜಟ್ಟಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲರು.

(iii) ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಬಿದಿರು ದಬ್ಬೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅದರಮೇಲೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ; ಇದು ಅನುಭವಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ವೈದ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಈ ನಿದರ್ಶನಗಳಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವವೇನೆಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬರುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮಣ್ಣು ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು; ಕಲ್ಲು, ಮರಳು, ಕಸಕಡ್ಡಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆರತಿರಕೂಡದು. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಹೊಲಸಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ

ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯು ಪ್ರಬಲ ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆತ್ತಲೆ ಮೈಯನ್ನು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಒಂಭತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ

ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಾಪ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಧರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತಲೆಯಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯ ಮಡಿಕೆ ಇಡಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಚುರುಕಿನಿಂದ ಸಾಗುವುದು; ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಉತ್ಕರ್ಷವುಂಟಾಗುವುದು; ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ರಿಕೆಟ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು; ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ; ಬಹುತೇಕಮಂದಿ ನಗರವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಂದಿ ಬಿಡುವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಜನರಿಗೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ಅಗತ್ಯವಿರದು; ಅವರು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರಣ ಅಪ್ರಾರ್ಥಿತವಾಗಿಯೇ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದು.

ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ"ವೆಂಬ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಪೂಜಾವಿಧಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಈ ಕಟ್ಟಳೆಯು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಿಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಉಂಟು.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ್ದು ಆಮ್ಲಜನಕ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮೆದುಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು; ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ವಿಮರ್ಶಾಜ್ಞಾನ, ಸಂಕಲ್ಪ,

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯ ವಿವೇಚನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು; ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನ ಕುಂದುವುದು. ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯ ತೀವ್ರ ಜಗಳ ಗಂಟಿಯಾಗುವನು; ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು; ಸದಾಕಾಲ ಕೋಪತಾಪ ಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವನು. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಆತನು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಉತ್ತಮ ಗೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದು, ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಮೆದುಳು ಚುರುಕಿನಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು.

ನಿರ್ಮಲವಾದ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನಾಗಲೀ, ಶ್ರಮಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗಿಡುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಡೆಯುವುದು, ಆಗೆಯುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಓಡುವುದು, ಈಜುವುದು, ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು, ನೀರು ಸೇದುವುದು, ಸೌದೆ ಸೀಳುವುದು, ಧಾನ್ಯ ಬೀಸುವುದು, ಕುಟ್ಟುವುದು, ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಚರಕದಲ್ಲಿ ಸೂಲು ತೆಗೆಯುವುದು, ನೃತ್ಯ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

ಅಂಗಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸಲಾರದು. ಅಂಗ ಸಾಧನೆಯು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ, ಕೀಲುಗಳಿಗೂ ಲಭಿಸುವ ಏಕೈಕ ತ್ರಾಣಿಕ. ಆದುದರಿಂದ ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು ಖಚಿತ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಗತಿ ಅಥವಾ ಆತುರ ತೋರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತವಲ್ಲ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಆತುರ ತೋರುವ

ವ್ಯಕ್ತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೂರ್ವಯೋಜನೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಸಂಭವಿಸದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಯತ್ನಮಾಡುವುದು ಹುಚ್ಚಾಟ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತ್ರಾಸವಾಗುವುದು.

ಓಡಾಟದಲ್ಲಿ, ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬಾರದು. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹೊಳೆಯದಿದ್ದಾಗ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ವಿಷಯದತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಗೆ ಹರಿಯದಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಮಾರ್ಗ ಹೊಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ಬಾಳ್ವೆಗೆ ತ್ರಾಣಿಕವಿದ್ದಂತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅವಯವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಾಗಲೀ ಆ ಅವಯವ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಕುಸಿದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಹೋಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಯವಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಥೆ-ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವುದು, ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳುವುದು, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕಾಮೆಂಟರಿ ಕೇಳುವುದು, ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವುದು, ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು, ಬದಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದು, ಭರ್ಜರಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು, ಸರಿಯಲ್ಲ; ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕೀತು!

ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ*

ಅಮೃತಾನ್ನ:

✵ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ, ತಿಂಗಳು ಹುರುಳಿ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ–ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ **ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ**ಯಾಗುವುದು ; ಇದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ನಾವು ದಿನ ಪ್ರತಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 60 ಅಂಶ ಇರಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನೇ ಸದಾಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

✵ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪಿಷ್ಟಾಂಶವಿಲ್ಲದ ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹಗತ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯ ಚುರುಕಿನಿಂದ ಸಾಗುವುದು.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೋಷಕವಾದ ಖನಿಜ ಸಂಬಂಧ ಲವಣಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ದ್ರವರೂಪ ಆಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿರೇಚಕ ಗುಣವುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

---

* ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ''ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ'' ಓದಿನೋಡಿ.

ತಾಜಾ ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಆಹಾರ; ಆದರೆ, ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗದು. ಯಾವುದೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಕೂಲವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೊಟ್ಟಣದ ಅಕ್ಕಿ, ತಾಜಾ ಹಾಲು, ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತವಾದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು, ವ್ರಣಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯುವುವು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಸುಮಾರು ಶೇ. 25 ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರಬೇಕು. ಸಸ್ಯಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರತಿಫಲ ಪಡೆಯುವುದು ಜಾಣರ ಲಕ್ಷಣ! ಈ ವಿಚಾರ ಕುರಿತು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನವ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕನೆಯ ವಿಶ್ವ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪರಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಥಾಯ್ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಹೇಳಿದ ಚಿನ್ನದಂತಹ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

—*"Eating vegetarian food is like swallowing happiness; vegetarian food makes a man kind hearted, honest and selfless."*

ಸೂಚನೆ: ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಸುರಿದು ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ

ಹತ್ತಿದಾಗ ಬೇಯಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಿ. ಈ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಈ ಗಂಜಿಯ ಊಟ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

೧ **ಅಕ್ಕಿ ತೌಡು**: ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿನ ನಯವಾದ ತೌಡನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತೌಡು ತೆಗೆದ ಅಕ್ಕಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ಭಯ ತಪ್ಪುವುದು.

ತೌಡಿನಿಂದ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು; ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ನಯವಾದ ಅಕ್ಕಿ ತೌಡಿನ ಮೇಲೆ ಆರು ಬಟ್ಟಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಸುರಿದು ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ. ನಂತರ ಆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುದಿ ಹತ್ತುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ; ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ತಯಾರಾದ ಪಾನೀಯವು ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಬೆರಸಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪಾನೀಯ.

೨ **ಅನಾನಸ್**: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಉರಿ, ಸಂಕಟ ಶಮನವಾಗುವುದು; ಉರಿಮೂತ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು; ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು; ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಗಂಟಲಿನ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

೩ **ಈರುಳ್ಳಿ**: ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು;

ಅಂಗಾಲು ಅಂಗೈ ಉರಿ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವಕಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

೪ **ಎಲೆಕೋಸು** : ಎಲೆಕೋಸು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

೫ **ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ:** ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ; ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿ ಈ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವುದು.

೬ **ಅಂಜೂರ** : ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಂಜೂರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏಳೆಂಟು ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ದೇಹ ಹಗುರವಾಗುವುದು. ಅಂಜೂರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು.

೭ **ಕಚ್ಚಾ ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆ** : ಗಾಣದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಎಮ್ಮೆ / ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನಾಗಲೀ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

೮ **ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು :** ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

೯ **ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು / ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು :** ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢವಾಗುವುವು. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವುದು, ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

೧೦ **ಕ್ಯಾರೆಟ್ :** ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತರಸ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಯು ಕ್ಯಾರೆಟ್ಟನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು. ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಕ್ಯಾರೆಟನ್ನು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೧೧ **ಗೋಧಿ :** ಗೋಧಿಯು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಕೂಡದು. ಜರಡಿ ಹಿಡಿದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಗೋಧಿಯ ರವೆ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಈ ರವೆಯಿಂದ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಜ್ಜಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವುದು ; ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

೧೨ **ಚಿಲುಮೆಯ ನೀರು :** ಚಿಲುಮೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಖನಿಜಗಳಿರುವುವು. ಈ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಹಲವು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು ; ಹಾಗೂ ಈ ನೀರಿನ ಪಾನದಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೧೩ **ಜೇನುತುಪ್ಪ :** ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಹಳೆಯ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕ

ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಎರಡು ಊಟದ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೪ **ಟೊಮೆಟೊ** : ಟೊಮೆಟೊ ಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತರಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ತ್ರಾಣಿಕ *(tonic)*.

೧೫ **ತೆಂಗು** : ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರು ವವರಿಗೆ ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಈ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು. ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತೆಂಗು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ತೆಂಗನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದ ರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುವುದು.

೧೬ **ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ** : ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೧೭ **ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು** : ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಬಟ್ಟಲು ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿ ; ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ರಸ ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ಎದೆ ಉರಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ನೀರು ಬೆರಸಿದ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ನಿಂಬೆರಸ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ; ವಾರದಲ್ಲಿ

ಒಂದು ದಿನ "ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮಾತ್ರ" ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ಬಹು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಜೇನು ನೊಣ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೀಟ ಕಡಿದಾಗ, ಕಡಿದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು ಇರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಬಿಗಿದರೆ ಚಳಕು ಉರಿ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು; ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು; ಊತ ಇಳಿಯುವುದು.

೧೮ **ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು** : ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪಚನಕಾರಿ. ಈ ಹಣ್ಣು ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ 25 ರಿಂದ 30 ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುವು; ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

೧೯ **ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು** : ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಟೀ ತಯಾರಿಸಿ ಏಳೆಂಟು ಚಮಚದಷ್ಟು ಟೀಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು; ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದ್ದರೆ ಉಬ್ಬರ ಇಳಿದು ಆರಾಮವಾಗುವುದು. ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಪೂತಿ ನಾಶಕದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಕಾರಣ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗ ವುಂಟು.

೨೦ **ಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪು** : ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚುರುಕಿನಿಂದ ಸಾಗಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

೨೧ **ಬಾದಾಮಿ :** ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಾದಾಮಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಬಾದಾಮಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢವಾಗುವುವು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುವುದು.

೨೨ **ಬಾಳೆಹಣ್ಣು :** ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಭಾರತೀಯ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರೇ ಪೂಜಾಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ, ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಶುಭ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಉತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಂದಿ ದೇವರ ಪ್ರಸಾದವೆಂಬ ನೆಪದಿಂದಾದರೂ ಈ ಫಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಲೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಣಕೊಟ್ಟು ಹಣ್ಣು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಜನ ಕಡಿಮೆ. ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನರಿತ ಹಿರಿಯರು ಉಣ್ಣದ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ನೈವೇದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು.

೨೩ **ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ :** ಇದನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುವುದು.

೨೪ **ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ :** ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು, ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಸುಟ್ಟ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

೨೫ **ಮೂಲಂಗಿ :** ಮೂಲಂಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ ; ಈ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

೨೬ ಮೊಳೆತ ಕಾಳುಗಳು : ಮೊಳೆತ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮೊಳೆತ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪುಷ್ಟಿಯಾದ ಹಾಗೂ ತಿನ್ನಲು ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು.

ಮೊಳೆತ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು ; ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಬರುವುದು.

೨೭ ಲೆಟ್ಯೂಸ್ : ಲೆಟ್ಯೂಸ್ ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು; ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ; ಹಲ್ಲುಗಚ್ಚು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೨೮ ಸಾಸಿವೆ : ಅಜೀರ್ಣ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ, ಪಿತ್ತರಸ ಸ್ರವಿಸದಿರುವುದು, ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲು ನೋವು, ಇಸಬು, ಗಜಕರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳು ಸಾಸಿವೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀರು ಸಹಿತ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಜಠರ ಸೇರುವುದು; ಆದರೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ನುಂಗಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಾಸಿವೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

೨೯ ಸೇಬು : ಮಗು ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ವಯಸ್ಕರು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತಿಸಾರ ನಿಲ್ಲುವುದು ;

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಬಳಸಕೂಡದು. ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳು ವವರಿಗೆ ಸೇಬು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇಬುಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

೩೦ **ಹಾಗಲಕಾಯಿ** : ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು.

೩೧ **ಹಾಲು** : ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಆಗತಾನೇ ಹಿಂಡಿದ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೊರೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಗುಣ ವಾಗುವುದು. ಮೇಕೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗು ವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

೩೨ **ಹುಣಸೆ ಎಲೆ** : ಎರಡು ಹಿಡಿ ಹುಣಸೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಂಡಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ; ನಂತರ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ಸಂಧಿವಾತ ದಿಂದ ನೋಯುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಾಖ ಕೊಡಿ; ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಊತ ಇಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೩೩ **ಹೂಕೋಸು** : ಹೂಕೋಸು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದಂತ ಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಹೂಕೋಸಿನಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕ ವಾಗಿರುವುದು.

೩೪ **ಹೆಸರು ಕಾಳು** : ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸಿಡುಬು, ಕಾಲರ, ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಸರು ಕಾಳು ನೆನೆಹಾಕಿದ

ನೀರು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಎದೆ ಉರಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲ ಬದ್ಧತೆ–ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು.

೩೫ ಹೇರಳೆ ಹಣ್ಣು : ಹೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸುಲಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ನೀರೂರುವುದು, ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಕೀಲುನೋವು – ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ರೋಗೋಪಚಾರ

ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು), ಟಾನ್ಸಿಲಿಟಿಸ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಕರುಳು ಬೇನೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಂಭ ವಿಸಲು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ. ಆಹಾರ ದೋಷ ದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಈ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು; ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಥವಾ ಈ ರೋಗ ಗಳು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿ ಸುವುದೇ ಲೇಸು; ಯಾವುದೇ ರೋಗಶಾಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ನೆಗಡಿ :

ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಸೀನುವುದು, ಮೂಗು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಸುವುದು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ–ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಾಧಿ ಶೀತಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೀತಳ ಹವೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಆಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಶೀತಳ

ವಾದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿತೆಂದರೆ ಸೀನುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ; ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಶೀತದ ಗಾಳಿ, ಧೂಳು, ಕೆಂಡಸಂಪಿಗೆ ಹೂವಿನ ವಾಸನೆ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಘಾಟು, ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ., ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಘಾಟು ವಾಸನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಸೀನು, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಹರಿಯುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು–ಇವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೋಸಂಬರಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹಬೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುವುದರಿಂದಲೂ ನೆಗಡಿ ಗುಣ ವಾಗುವುದು.

ತಲೆಶೂಲೆ / ತಲೆನೋವು :

ಇರಿಯುವ, ತುಡಿಯುವ, ಮಿಡಿಯುವ, ಸಿಡಿಯುವ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು. ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ದಣಿವು, ಊಟವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಗಾಳಿಯಾಡದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಆ ಚಟ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕದಿರುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಸಂದರ್ಭ ತರುವ ಒತ್ತಡ, ಮೈ ಮುನಿತ *(allergy)*, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು, ಮಾಸಿಕ ಋತು ಚಕ್ರ ದೋಷ – ಇವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಯತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ, ವಿನೋದ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾದರೆ, ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕಳವಳ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಕ್ರೀಡೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ. ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಹಸಪೂರ್ಣ ಬಯಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಲೆನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ; ಕನ್ನಡಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ ಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ, ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಿರಬೇಕು ; ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕವಿರಕೂಡದು ; ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ದೋಷಗಳು ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ದೋಷಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ತಲೆಶೂಲೆಯ ಅವಾಂತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೆಗಡಿ ಸಹಿತವಾದ ತಲೆನೋವು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹಬೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದು ; ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿರುವ ಮೂಗು ತೆರವಾಗುವುದು. ವಿಧಾನ : ಕಿರಿದಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹಬೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪಾತ್ರೆಯೂ ಸೇರಿರುವಂತೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಬೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ : ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುವುದರಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಪರಿಹಾರ

ವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೂಗು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು ; ಮೂಗಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವ ಬೇಕು.

ತಲೆಶೂಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ದೇಹ ಬಾಗಿಸಿ, ಭೂಮಿಗೆ ದೇಹ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದು ; ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು ತಲೆಶೂಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಂಗಸಾಧನೆ. ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆದಾಡುವುದ ರಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಬಿಸಿನೀರು ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳ ಪಟ್ಟ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ತಲೆಶೂಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆಶೂಲೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಎನೀಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಟಾನ್ಸಿಲಿಟಿಸ್ :

ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ ಗಂಟಲು ಊದಿಕೊಂಡು ಅತೀವ ಬೇನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು; ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯಾಸವಾಗುವುದು ; ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ವನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ; ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೀರು ಬೆರಸಿದ ನಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟಿನ ದುರ್ಬಲ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು ; ಬಿಸಿಯಾದ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದನಂತರ ತಣ್ಣನೆಯ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ

ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡನಂತರ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಉಪಚಾರ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಅಜೀರ್ಣ :

ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಮೇರೆ ಮೀರಿದ ದೇಹಶ್ರಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ, ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಕೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗು ವುವು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದು, ತರಕಾರಿಯ ಕಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು ರೋಗೋಪಚಾರದ ಇತರೇ ಕ್ರಮಗಳು.

ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು ಹುಳಿ ಹಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಎನೀಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲತೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ ತಲೆದೋರಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಪನ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ರೋಗಿಯು ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸ ಬೇಕು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕದಿರುವ ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ತುಪ್ಪ / ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಊಟಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತಾಜಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು ; ರಸವನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೀರಬೇಕೇ

ವಿನಹ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಕೂಡದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ತೇವ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮಗ್ಗಲು ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊದಿಯಬೇಕು; ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣೆಯ ರಗ್ ಹೊದಿಯಬೇಕು. ನಂತರ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನ ವಸ್ತುವು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ವರೆಗೂ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ರೋಗ ಗುಣವಾದ ನಂತರ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ದಿನ ಯಾವುದೇ ಘನ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಕೂಡದು; ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೊಂದೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಸೂಚನೆ: ಕೊಳಾಯಿಯಿಂದ ಸುರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ತೊಳೆದು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಂಬಿ; ಆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸುರಿಯಿರಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿರುವಂತೆಯೇ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಲುಕುತ್ತಿರಿ. ತರಕಾರಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಬಸಿಯಿರಿ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಈ ತಿಳಿ ಸೇವಿಸಿ. ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ದಿನದಂದು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತಿಳಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

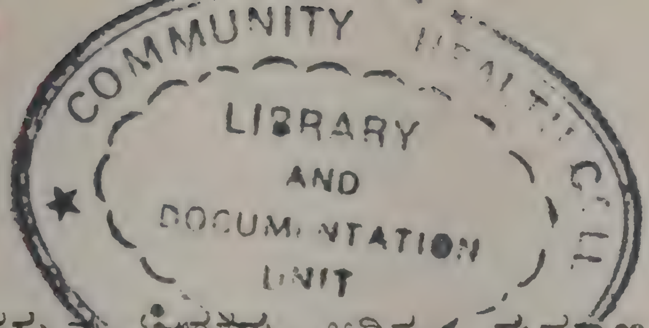
ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು :

ಜಠರದ ಒಳಮೈ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು ಆದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ಆಗಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ

ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಲ್ಲ; ಆದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದಾಗುವ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಜಠರಾಮ್ಲ (ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ)ವು ಸತತವಾಗಿ ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು; ಇದೊಂದು ಗಂಡಾಂತರ. ಆದರೆ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿದ್ದಾಗ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕಾರಣ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರ ಖಾಲಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೋವು ಬಹಳವಾಗಿರುವುದು.

ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದಾಗುವ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಅಮ್ಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ (ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೊನೇಟ್) ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು; ಆದರೆ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. ಇದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಜಠರಾಮ್ಲದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತಾಯ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಜಠರಾಮ್ಲವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನವಾದರೂ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಷ್ಟೂ ಹುಣ್ಣಿನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು.

ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ, 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರದ ಅಭಾವ, ಗೊತ್ತಾದ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡದಿರುವುದು, ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಧೂಮಪಾನ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ



ನಿಕೋಟೀನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತುವು ಜಠರವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕಾರಣ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವವರು ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಆದಿಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಪನ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆ ಉರಿ, ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ ಇವು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಸಂಯಮದಿಂದ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬಾರದು. ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಜಗಿಯುವುದು, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಬರವಣಿಗೆಯ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು, ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳುವುದು, ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು, ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ಆಗಿರುವುದೆಂಬ ಸೂಚನೆ ತಿಳಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು. ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಜರೂರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

(*a*) ರೋಗಿಯು ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

(*b*) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ತುರಿದು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(*c*) ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.

(*d*) ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಡು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಬೇಕು.

(*e*) ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(*f*) ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಭೋಜನ, ಆತುರ, ಗಡಿಬಿಡಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮೃದುವಾದ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಸೆದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದನಂತರ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವ ವಾಡಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತುರಿಯಬೇಕು; ಆ ತುರಿಗೆ ನೀರು ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಆ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೋಸು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ರೋಗೋಪಚಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಸು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನವಿಡೀ ಇದೇ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವುಂಟು. ಆ ದಿನ ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ನಂತರ, ಕೋಸು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಕೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೇಕೆ ಹಾಲು ಲಭ್ಯವಿರದಿದ್ದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನಾಗಲೀ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಆದರೆ, ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನಾಗಲೀ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನಾಗಲೀ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಾಜಾ ಹಾಲನ್ನು ಗಂಟೆಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇತರೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈ ಬಿಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಒಂದೆರಡು ಖರ್ಜೂರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಾಲಿನ ಶುದ್ಧಾಶುದ್ಧತೆಯು ಹಸು/ಎಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನೂ, ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರುವ ಹಸು/ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು

ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನರ್ಹವಾಗಿರುವುದು. ಆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಲಿನ ಗುಣ–ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ರೋಗ ಪೀಡಿತವಾದ ಹಸು/ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲುಂಡವನಿಗೆ ಆ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ನಿರೋಗಿಯಾದ ಹಸು / ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ದೊರಕುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ, ರವೆ ಇಡ್ಲಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಹಿತ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಸೆದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗೆಣಸು, ಎಲೆ ಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೇಯಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದ ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸು, ಸಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಂಡಿಗೆ, ಗೊಜ್ಜು, ಚಟ್ನಿ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸ, ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಬಹಳ ತಣ್ಣನೆಯ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದು.

ಸೂಚನೆ :

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯು ಜಠರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು ; ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಕರುಳು ಬೇನೆ :

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕರುಳು ಹಿಂಡಿದಂತಹ ನೋವಿನ ಅನುಭವ, ಅಜೀರ್ಣ, ನೀರಿನಂತಾಗುವ ಬೇಧಿ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

(೧) ಪ್ರಚೋದಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

(೨) ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನೂ, ಬೇಕರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಬ್ರೆಡ್, ಬನ್, ಬಿಸ್ಕತ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

(೩) ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದ್ರವರೂಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ರಸ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

(೪) ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕಾದಾಗ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

(೫) ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರೇಚಕ *(purgative)* ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಕೂಡದು; ಅಗತ್ಯವೆಂದು ತೋರಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎನೀಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(೬) ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ *(hip bath)* ಮಾಡ ಬೇಕು.

(೭) ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟ ಬೇಕು. (ಹಲವು ಪದರಗಳುಳ್ಳ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ. ಈ ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಬೆಗೆ ಹಿಡಿದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.)

(೮) ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅಷ್ಟ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ :

ಕ್ರಮತಪ್ಪಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ನಿರಂತರ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಯೋಚನೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಇತರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ, ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ಚುರುಕಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಈ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ದೇಹಗತ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮಲಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಎಲೆ ಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ; ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಎಲೆಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ಕೋಸಂಬರಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಉಪವಾಸಮಾಡುವುದು; ರೋಗೋಪಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮೂವತ್ತಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರೋಗಿಯು ನಿರಾಹಾರದಿಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಂತರ ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು,

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಕಾಲು ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು, ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಎನಿಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು –ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು.

ಮೊಳೆ ರೋಗ :

ಮೊಳೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು. ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಶಮನವಾಗುವುದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗುವುದು.

ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಸಂಧಿವಾತ / ಕೀಲುನೋವು :

ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ದೋಷಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವಕಳಿ, ಹಲ್ಲು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಳೆಯುವುದು - ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಅಥವಾ ಕೀಲು ನೋವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಸಂಧಿವಾತದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಊದಿರುವ ಭಾಗ ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಆ ಭಾಗದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದಾಗ ನೋವಿನ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು, ಕೈ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು, ಮೊಣಕಾಲು ಮೊಣಕೈ ಚಲಿಸಲು ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದು; ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀವ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಯು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆವ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಇರಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಸಡಿಲವಾದ, ಕ್ಷಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಲ್ಲು ಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿಸಿದರೆ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗದ ತೊಂದರೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರದು.

ಒಂದು ದಿನದ ನಿರಾಹಾರದ ನಂತರ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ಎನೀಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಾತಬಾಧೆಗೆ ಗುರಿ ಯಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಯ ರೋಗೋಪಚಾರದಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು.

ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಗವನ್ನು ಹಬೆಗೆ ಹಿಡಿದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರು ಹರಿದು ಕೀಲುನೋವು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದು. ಹಬೆಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ತರುವಾಯ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದು. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಯು ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಊತ ಇಳಿಯುವುದು. ತೇವ ಆರಿದ ನಂತರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ತಣ್ಣೀರಿನ ಉಪಚಾರ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕಾರಣ, ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತದ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುವುವು ; ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಊತ ಇಳಿದು ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಅಂಗವನ್ನು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಅನಂತರ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ಏಳೆಂಟು ಬಾರಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟಿರಿ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಸಂಧಿವಾತದ ದೆಸೆಯಿಂದ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಶ್ರಯವನ್ನೀಯುವ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಆದರೆ ಮೃದುವಾಗಿರದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಯು ಬಳಸುವುದು ಆಗತ್ಯ; ಈ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು.

ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಉದ್ರಿಕ್ತ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕದ ಹೊರತೂ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಧುಮೇಹ:

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ. ದೈಹಿಕ ಆಘಾತ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ದುಡಿಮೆ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸಮತೂಕ ಮೀರಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಪುರುಷರು, ಶ್ರೀಮಂತರು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು, ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಗಳು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುವರು. ಈ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ರೋಗಿಯು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವೂ

ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದು; ರೋಗಿಗೆ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ನಾಲಗೆ ಒಣಗುವುದು. ಈ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ; ಉದಾಸೀನ ಕೂಡದು.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಸಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳನ್ನೂ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾರ್ಗ ಅವಲಂಬಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಿಯು ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್, ಕೇಕ್, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮದ್ಯ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇದಾದನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ತಾಜಾ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು, ತಿಂಗಳು ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೆಂಪುಮೂಲಂಗಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿ ಕಳೆದ ತರುವಾಯ, ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ತಾಜಾ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಹೀಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಉಪವಾಸ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು, ನಿತಂಬ ಸ್ನಾನ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ – ಈ ಬಗೆಯಾದ ರೋಗೋಪಚಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ :

ಜ್ವರ ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡುವ

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮಾರ್ಗವೇ ಜ್ವರ. ಇಂದು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಇಳಿಯುವಂತಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಆ ಜ್ವರ ಸಿಡಿದೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶಾಂತವಾದ ಜ್ವರ ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಡೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಜ್ವರ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಯು ಜ್ವರ ಬಂದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಡ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದರಿಂದ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಗತವಾಗಿರುವ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದು; ಜ್ವರ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ರೋಗಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹೊದಿಕೆ ಹೊದಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಜ್ವರ ಇಳಿದು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು:

ನಮ್ಮ ಉದಾಸೀನದಿಂದ ಬಹುಮುಖವಾದ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೇಸು. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಆತನಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ರೋಗ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ; ಇದು ಮುಂದೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮಾರ್ಗವೇ ಹೊರತೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಲ್ಲ.

ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ದ್ವಾದಶ ಅಂಶಗಳು:-

(೧) ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

(೨) ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಕೂಡದು.

(೩) ಸಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

(೪) ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಚಟ್ಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾದ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈ ಬಿಡಬೇಕು.

(೫) ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(೬) ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.

(೭) ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. [ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತರಕಾರಿ ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುವುದು; ಈ ದ್ರವ ಆಹಾರವಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು.]

(೮) ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ದುಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

(೯) ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.

(೧೦) ದಿನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.

(೧೧) ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆಂದು ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.

(೧೨) ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗದಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಸಂಯಮದಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ:

ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 3-4 ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ದೂರ ಕಾಲು ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಂಚಾರಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಚಪಾತಿ ಸೇವಿಸಿ; ಒಂದೆರಡು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ

ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುವುದು.

ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ :

ಲೆಟ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚು.

ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಲೆಟ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕೋಸಂಬರಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಲೆಟ್ಯೂಸ್ ನರ ಮಂಡಲದ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನರ ಮಂಡಲವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು.

ಅಂಗಾಲು ಮೆದುವಾಗಿರುವುದು :

ಸದಾಕಾಲ ಬೂಟು ಧರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಅಂತಹವರು ಬೂಟಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಾದಾ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಲೇಸು. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರ ಪಾದವೂ ಹೂವಿನಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರುವುದು.

ಪಾದ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೆ ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ; ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲೂರಿದಾಗ ಮುಳ್ಳು ತುಳಿದಂತಾಗುವುದು ; ಪಟಿಕದ ದ್ರಾವಣದ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

— ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಡಬರಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರು ಸುರಿಯಿರಿ. ಆ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಉಟದ ಚಮಚ ಪಟಿಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಟಿಕದ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಲು ಗಡುಸಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಆಮಶಂಕೆ:

ಮಕ್ಕಳು ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ನರಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಉಪದ್ರವ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ನೀರು ಬೆರಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಮಶಂಕೆ ಶಮನವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ; ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಾಧಕವೂ ಇಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಆಮಶಂಕೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಣಕಂಡು ಬರುವುದು. ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಸೇರಿಸಿ, ಆ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣಕಂಡುಬರುವುದು.

ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ರೋಗಿಯ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತ, ಕೀವು ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ರಕ್ತ, ಕೀವು ಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ; ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ರೋಗೋಪಚಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ಉಂಟಾದಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುವುದು; ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗ ಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹ ದಿಂದ ಹೊರಹಾಕದ ಹೊರತೂ ಈ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸಬಹುದು; ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗಣನೀಯ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

(೧) ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

(೨) ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

(೩) ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು.

(೪) ತೊಳೆದ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿದ ನೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸುವುದು. (ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸುಮಾರು ಐದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ).

(೫) ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.

(೬) ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ 'ಕುರು' ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕುರು ಬೇಗ ಒಡೆಯಲು ಪೌಲ್ಟೀಸ್ ಕಟ್ಟುವುದು. (ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಆ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ. ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಕುರುವಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ: ಬೇಗ ಕೀವು ಕೂಡಿ ಕುರು ಒಡೆಯುವುದು.)

(೭) ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತರಕಾರಿ ರಸ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

(೮) ಗಂಧಕದ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಬಿಲುಮೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.

(೯) ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು :

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಹಲವು ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಫಿ/ಟೀ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಔಷಧಿಯ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಹಾನಿಗೊಂಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಿಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಹತ್ತುವುದು, ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಅಲ್ಪಾಂಶ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಿನ್ಹೆಗಳು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಲು, ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪ ಬಳಸಬಹುದು. ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಕಾಫಿ/ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು, ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ

ಕಟ್ಟುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು – ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗೋಪಚಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ:

ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ನಿರ್ಮಾಣ:ಕಣ್ಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಅಮೂಲ್ಯ ಸ್ವತ್ತು. ಕಣ್ಣು ಕಳೆದುಕೊಂಡವನ ಬಾಳು ಬಾಳಲ್ಲ. ಕುರುಡ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸ ಬೇಕಾದ್ದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ದಿನವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಓದುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಬಣ್ಣದ ಗಾಜಿನ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಬೆಳಕು ಸಾಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ/ಕಸೂತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದುವುದು,ದೂರದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಗಳ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು, ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾದ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಓದುವುದು, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು,ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೆಸುಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿ ಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು, ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು.

ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಕಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವುಂಟಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ನರ ಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯುಂಟಾದಾಗಲೂ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಆದುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆಗಬೇಕು; ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು; ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಬೇಕು.

ಹಸಿರು ವನಸಿರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು; ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷ ತಂದುಕೊಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಗಿಡ ಮರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ತಂಪಾದ, ಸೊಂಪಾದ ರಮಣೀಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಸಿರು ಸೀರೆಯುಟ್ಟು ಸುತ್ತಲೂ ಆನಂದ ಚೆಲ್ಲಿ ನರ್ತಿಸುವ ತರುಲತೆಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಅಲೆದಾಡುವಾಗ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯನತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹೊರಳಿಸಿ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಂತರ ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯುವುದು – ಈ ತೆರನಾದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆಯಾಟ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ; ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾ ಗುವುದು. ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪು; ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿಪಟ *(retina)* ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಾಗುವುದು. ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಣ ಪೀಡಿತ ಸೂರ್ಯಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಸಂಭವಿಸದು.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

(a) ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ವಾದ ತಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿ; ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಂದೆ ತಲೆಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಬೊಗಸೆಯಿಂದ

ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಎರಚಿ. ಇದು ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯುವ ಸರಳ ವಿಧಾನ.

(b) ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಮವುಂಟು. ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಹರಳು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ನಂತರ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮೀಪ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕಣ್ಣು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು.

(c) ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಳುಗಿರುವಂತೆ ತಲೆಯಿರಿಸಿ, ಏಳೆಂಟು ಬಾರಿ ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುವು.

ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯುವುದು, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವುವು.

ಕಣ್ಣುಗಳು ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಬಹುದು; ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದು— ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ; ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ; ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮ :

೧. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

೨. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಒರೆಸಿ; ಆದರೆ ಇತರರು ಬಳಸಿದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
೩. ಅತಿಯಾದ ಧೂಳಿಗೆ; ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಬೇಡಿ.
೪. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಡಿ.
೫. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ ಮದ್ದು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.
೬. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಕಪ್ಪು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.
೭. ಪಟಾಕಿ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ.
೮. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಪದಾರ್ಥ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ಉಜ್ಜಬೇಡಿ; ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಎರಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಾಲಿಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ; ಆಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಅನ್ಯವಸ್ತು ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು.
೯ ಓದುವಾಗ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತಿರಲಿ.
೧೦. ಮಿನುಗು ದೀಪ ಅಥವಾ ಮಂದ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಓದಬೇಡಿ.
೧೧. ಓದುವ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸುಮಾರು 40 ಸೆಂ. ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರಲಿ.
೧೨. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ರೈಲು ಅಥವಾ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓದಬೇಡಿ.
೧೩. ಓದುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯಿರಿ.
೧೪. ಗೀಚು ಬಿದ್ದಿರುವ, ಒಡೆದು ಹೋಗಿರುವ ಮಸೂರಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
೧೫. ಬಸಲೆ, ಅಗಸೆ, ಪಾಲಕ್, ದಂಟು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ :

ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಬಾರಿ ನಡೆಯುವುದು. ಆದರೆ ಓಡುವಾಗ, ಈಜುವಾಗ, ಅಧಿಕ

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಅತಿಯಾದ ಆನಂದ, ಅತಿಯಾದ ದುಃಖ, ಮಾನಹಾನಿ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಈರ್ಷೆ, ಸೇಡು, ರತಿಕ್ರೀಡೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗಲೂ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದು; ' ಅಂದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಒತ್ತಡದ ದೆಸೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬು ವುವು. ಆದರೆ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಪರೀತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಜೀವಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಟ್ಟುವುದು ಖಚಿತ. ಆದುದರಿಂದ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ದುಡಿಮೆ, ಹಿತ–ಮಿತವರಿಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ದುಷ್ಟಟಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ತಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಇದನ್ನರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಳುವುದಾದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೆಂಬ ಗಂಡಾಂತರದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಇರಲಾರದು. ಸನ್ನಿವೇಶದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ ತಲೆದೋರುವುದು ಸಹಜ. ಭಯ ಚಿಂತೆ, ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಆಶಾಭಂಗ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಬೇಸರ, ಆಯಾಸ ತಲೆದೋರಲು ದಾರಿಯಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಏರುಪೇರಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ದುರವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಮಲಕಟ್ಟು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು: ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆಗತ್ಯ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಯವಾಗುವುದು.

ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಾವಧಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು; ಇದು ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುವುದು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮುಜಗರ, ವಾಕರಿಕೆ ತಲೆಶೂಲೆ, ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಶೂನ್ಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಲ್ಲದೆ ದೋಷಯುಕ್ತ ಕಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಲಗೆ, ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಸಿರು, ಅಸಹನೀಯ ಜೆವರಿನ ವಾಸನೆ, ದುರ್ನಾತ ದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಲ–ಇವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೋಷಗಳು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂದರೆ, ವಯೋಮಾನ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ಅಪಾಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು; ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ತೃಪ್ತಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಜೀವನದ ಮಂತ್ರವಾಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ ಅಗತ್ಯ. ಸರಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಶಿಸ್ತು. ಶಿಸ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ರಸ ಬುಗ್ಗೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ ತುಂಬಿಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಲಭಿಸಿದಂತೆಯೇ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲ ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದಾಗ ಆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹೃದಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಎದುರುವುದೆಂಬುದರ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಕೆಂಪು ದೀಪವೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ. ಈ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪದು.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕೆಡುವುದು; ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು

ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು; ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟೀನ್ ಎಂಬ ವಿಷ ವಸ್ತುವು ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಮನುಷ್ಯ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಧೂಮ ಪಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ವಿಷ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ಅರಿವು ಅವನಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಗುಲಾಮನಾಗಿ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕರೆಕೊಟ್ಟು ನಿರುಪಾಯನಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯುಃ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ (U.S.A.) ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ ಗಗನಕ್ಕೇರಿದೆ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 40ರಷ್ಟು ಮಂದಿ 21 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಈ ಹೃದ್ರೋಗ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಒದಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಐಶ್ವರ್ಯದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂಬುದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಒಂದು ಅಂಶ. ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವುವು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಟ್ಟುವುದು. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫೀನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತುವಿರುವುದು. ಈ ವಿಷವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವಷ್ಟೇ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವ ಚಟ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸುಲಭ; ಅದಕ್ಕೊಂದು ಮಾರ್ಗವುಂಟು. ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿಯನ್ನು ಸೀದು ಕಪ್ಪಗೆ ಆಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಈ ಪುಡಿಯಿಂದ ಕಾಫಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ, ಸುಗಂಧದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಫಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಈ ಪೇಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ವಾಣಿಜ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗು ಹೋಗುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುವು. ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಹಿವಾಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜನರು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದಾಸರಾಗಿ ಕಾಲ ತಳ್ಳುವರು. ಹಣದ ಕೊರತೆಯಿರದ ಕಾರಣ ಬಾಯಿರುಚಿಗಾಗಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು. ಬೇಕರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೋ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವರು. ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ರಕ್ತವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ತನಕ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಲವಾಗಿರುವುವು; ಅವುಗಳ ಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು; ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗಿರು

ವುದು, ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುವು; ಬದುಕು ಮನೋರಂಜಕವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿ ನಾಳಗಳ ಬಾಯಿ ಕಿರಿದಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು; ಕೆಲವು ವೇಳೆ ರಕ್ತನಾಳವೇ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂತಲೂ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಾದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಆಘಾತವೆಂತಲೂ ಹೇಳುವರು.

ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರ. ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು; ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವುದೇ ಈ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ವಿರೇಚಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎನೀಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು; ಆದರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಳಸಬಾರದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು, ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಸೂಚನೆಗಳು ಇಳಿಮುಖವಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು.

ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಸರಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು :

೧. ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೇಹ ಬಾಗಿರಕೂಡದು. ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹ ಆಸನಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೂರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

೨. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ದುಡಿಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆದುದರಿಂದ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದ ದುಡಿಮೆಗೆ ಕೈ ಹಚ್ಚಕೂಡದು.

೩. ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲೀ ,ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಕೂಡದು. ಆದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಕಟ್ಟಳೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೪. ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ದೇಹದ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. [ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯರು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುವು. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ ಭಿತ್ತಿಗಳೂ ಹೀಗೆ ದುರ್ಬಲವಾಗುವ ಕಾರಣ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿರಾಹಾರಿಯಾಗಿರುವುದಾಗಲೀ ಮಿತಾಹಾರಿಯಾಗಿರುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲ.]

೫. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಯಾಸ ಬಳಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವುಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

೭. ಮನೋಲ್ಲಾಸಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. [ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಾದ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಸುಲಭದ,ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾದ ರತಿಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂಬುದು ಅಮೆರಿಕದ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಯೂಜಿನ್‌ಸಿಮನ್‌ರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡುವ ಉತ್ತಮ ರೋಗಶಾಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ಸಂಭೋಗಾನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರ

ಇಳಿದು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯುಂಟಾಗುವುದು; ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೇಹಾದ್ಯಂತವಿರುವ ನರಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದು; ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವುಂಟಾದರೂ, ಲೈಂಘಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಆ ಒತ್ತಡ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮೈಗೂಡಿಬರುವುದು ಎಂಬುದು ಯೂಜಿನ್ ಷಿಮನ್ನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.]

೮. ಕೆಲಸದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ; ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೯. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಭಯ, ಕೋಪ, ವ್ಯಸನ, ನಿರಾಶೆಯ ಬದಲು ಧೈರ್ಯ, ತಾಳ್ಮೆ, ಆನಂದ, ಆಶಾವಾದ ಬೆಳೆದು ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೦. ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಬಾರದು; ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.

೧೧. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೧೨. ಸಂತುಲಿತ (balanced) ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೩. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೧೪. ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. [ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಸ್ಯಹಾರಿ; ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗರಚನೆ ಸಸ್ಯಹಾರಿಯಾದ ಕಪಿಯ ಅಂಗರಚನೆಯನ್ನೇ ಹೋಲುವುದು. ಕಪಿಯು

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾರೂ ಕಾಣರು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮನುಷ್ಯನೇಕೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಬೇಕು ? ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪ್ರಧಾನ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಆನೆಯು ಯಾವುದೇ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ವನ್ಯಮೃಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿ; ಆದುದರಿಂದ ಸಸ್ಯಹಾರ ಸತ್ವಹೀನವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ತಿಳಿಗೇಡಿತನ.]

೧೫. ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದಿನ ಬಳಕೆಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶತ ಅರವತ್ತರಷ್ಟಿರಬೇಕು. [ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರು ಹಲಸು, ಸೀಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆ, ಸೇಬು, ಮಾವು, ಸಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅನಾಸಸ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ– ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಗುಣವುಂಟು; ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಗೆಣಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಖರ್ಜೂರ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು,ಅಂಜೂರ, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸಲು ಅರ್ಹವಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಲೇಸು.]

ಸೂಚನೆ : ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

೧೬. ಉರಟು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

೧೭. ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೮. ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

೧೯. ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು; ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೨೦. ವಿರೇಚಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಇದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎನೀಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨೧. ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಿರುವುದೆಂಬ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಉಪ್ಪು ನಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದು; ಆದುದರಿಂದ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರದು.

೨೨. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

೨೩. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೋ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು.

೨೪. ಜಠರ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜರೂರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೨೫. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೌಮ್ಯಕಾರಿಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಬಳಸಕೂಡದು.

೨೬. ಕೊಳಾಯಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಲವಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೊಳಾಯಿಯ ಒಳಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಲಾಗುವ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೀಸದ ಅಂಶ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು; ಈ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತ

ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಕೊಳಾಯಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಅಂಶ. ಆದುದರಿಂದ ಕೊಳಾಯಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಆಗತ್ಯ.

೨೭. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆ ಮೂಡಿಬರಬೇಕು.

—ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ, ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟ, ತಂಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ, ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ, ಸರಳ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಭೋಜನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವಾದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೆಂಬ ಪೀಡೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಮೀರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಾವು ಅಥವಾ ಗಂಟನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಾಯದಿರುವ ಹುಣ್ಣು, ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಗಂಟಲು ನೋವು, ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಆಗುವ ಕ್ರಮ ಮೀರಿದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಅಜೀರ್ಣ, ವಿನಾಕಾರಣ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಟು, ಆ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಮಚ್ಚೆಯ ವೃದ್ಧಿ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಏರುಪೇರು, ಕಾರಣವರಿಯಲಾಗದ ತೂಕದ ಇಳಿತ—ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಭಯವಿರದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಂಡರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ

ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಮೇಹ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವುದು,'ಎ'ಜೀವ ಸತ್ವದ ಅಭಾವ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಮೆರಿಕೆಯ"ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್" ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ *Persons at High Risk* ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂತಲೂ; ಬಾಯಿ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂತಲೂ ಆ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ತಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಟ್ಟಿದೆ.

"ಎ" ಜೀವ ಸತ್ವ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುವ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಎಲೆ ಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಳದಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಕಾಡ್–ಲಿವರ್ ಆಯಿಲ್, ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂಬುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಿಳಿದೆವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವ-ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದು ಸಮಯೋಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿರದು.

ರೋಗ ಸಂಭವಿಸಿದ ನಂತರ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೈಹಚ್ಚುವ ಬದಲು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಲೇಸು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಓದುಗರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದೆಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

೧. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಶೌಚವಿಧಿಗಳು ತೀರಿದ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. [ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಲ ಕಟ್ಟು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.]

೨. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು / ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

೩. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ / ತರಕಾರಿ ರಸ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

೪. ಉರಟು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು [ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ಇತ್ಯಾದಿ] ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

೫. ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನಾಗಲೀ ಬಳಸಬೇಡಿ.

೬. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ, ಹುರುಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಿ.

೭. ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ರುಚಿಕರವಾಗಿರಲು ಕಾರಣವಾದ ಮೂತ್ರಾಮ್ಲ(Uric acid)ವು ನಿಕೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆಯುಂಟಾಗುವಂತೆ ನರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಆಹಾರವೇ ಹೊರತೂ ಪ್ರಾಣಾಧಾರಕ ಆಹಾರ ವಲ್ಲ.

೮. ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

೯. ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ; ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಾಲು-ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಿಹಿಹಣ್ಣು-ಹುಳಿ ಹಣ್ಣು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

೧೦. ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗಿರುವ, ವಾಯು ರಹಿತ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ, ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿರುವ, ಒಣಗಿಸಿದ, ಘನೀಕರಿಸಿದ, ಶೀತಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ.

೧೧. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ನಿದ್ದೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ನರಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು,ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರೇಚಕಗಳು-ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ.

೧೨. ಬೇಕರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಮಸಾಲೆ ತುಂಬಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

೧೩. ಸಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ.

೧೪. ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ.

೧೫. ಕೃತಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ.

೧೬. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. [ಆದರೆ, ಹಸಿವಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು, ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗುವುದು.]

೧೭. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ; ಅವಸರದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೧೮. ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೧೯. ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿಧ ಕೂಡಲೇ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರಬೇಡಿ.

೨೦. ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ.

೨೧. ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ; ಊಟಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

೨೨. ದಿನದಲ್ಲಿ ಏಳೆಂಟು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

೨೩. ಬೆಳಗಿನ ಊಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಅಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ; ಬೆಳಗಿನ ಊಟವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ತೃತೀಯಾಂಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಊಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಲಭಿಸದೇ ಹೋದರೆ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿದು ಆಯಾಸ, ನರೋದ್ರೇಕ, ತಲೆ ನೋವು, ಉದರ ಬಾಧೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುವುದು.

೨೪. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿರುವ ಕಾರಣ, ಈ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಿ.

೨೫. ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

೨೬. ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವಾಗ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ತ್ಯಜಿಸಿ.

೨೭. ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಡಿ.

೨೮. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.

೨೯. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುವ ಕ್ರಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

೩೦. ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ; ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದವರು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ಪ್ರಯಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿ.

೩೧. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ; ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

೩೨. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ.

೩೩. ಮಲಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ; ಅಂದರೆ, ಪಾದಗಳ ಕಡೆ ಒಂದು ದಿಂಬು ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಆ ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಪಾದಗಳನ್ನಿಡಿ.

೩೪. ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ; ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

೩೫. ಕುಟುಂಬದ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ.

೩೬. ಕ್ಲೇಶದಾಯಕ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೂ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮೀರಿದಾಗ ಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗಿರಿ.

೩೭. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿರಿ;ನಿರಾಶಾವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

ಜನಪ್ರಿಯ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

1. ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ರೂ. 4-00
— ದಿನ ಬಳಕೆಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕೈಪಿಡಿ.

2. ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ರೂ. 2-50
— ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೈಪಿಡಿ.

3. ಬಾಲಾಹಾರ ರೂ. 1-00
— ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆಯ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಸುವ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆ.

4. ರಸದೂಟ ರೂ. 4-50
— ಪೌಷ್ಠಿಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪಾಕವಿಧಾನ ಕುರಿತಾದ ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕ.

5. ಊಟಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರೂ. 1-80
— ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸುವ ಪುಸ್ತಕ.

6. ಗಾಂಪರ ಗಣಿತ ರೂ. .....
— ಮೈ ಕುಣಿಸುವ ಮನರಂಜನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಪೂರ್ವ ಲಲಿತ ಗಣಿತ (ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿದೆ).

7. ವಿಷಚಕ್ರ ರೂ. 3-00
— ಹಿಂದಿನ, ಇಂದಿನ, ಮುಂದಿನ ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಕಥನ (ವಿಡಂಬನಾತ್ಮಕ ಕಾದಂಬರಿ).

8. ಇಂದ್ರಜಾಲ ಗಣಿತ ರೂ. 2-70
— ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯಿಲ್ಲದವರನ್ನೂ ಕೆಣಕಿ, ಕೆರಳಿಸಿ, ಬೆರಗು ಗೊಳಿಸುವ ವಿನೋದ ಗಣಿತ.

✻ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ :

9. ಮನೆಯಂಗಳದ ಕೈತೋಟ
— ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲು ಅಥವಾ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಪುಸ್ತಕ.

Our Publications are available at :

- Bangalore Book Bureau
  Subedar Chatram Road, Bangalore-9
- Geetha Agencies
  Balepet Square, Bangalore-53
- T. N. Krishnaiah Setty & Son
  Book Sellers, Chickpet, Bangalore-53
- Sri Ranganatha Book Stall
  Avenue Road, Bangalore-2
- Subhas Stores
  Avenue Road, Bangalore-2
- Srinivasa Stores
  Avenue Road, Bangalore-2
- Sri Rama General Stores
  90, Avenue Road, Bangalore-2

ಧ್ರುವ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾವಾಹಿಯಾಗಿ ಬಂದ

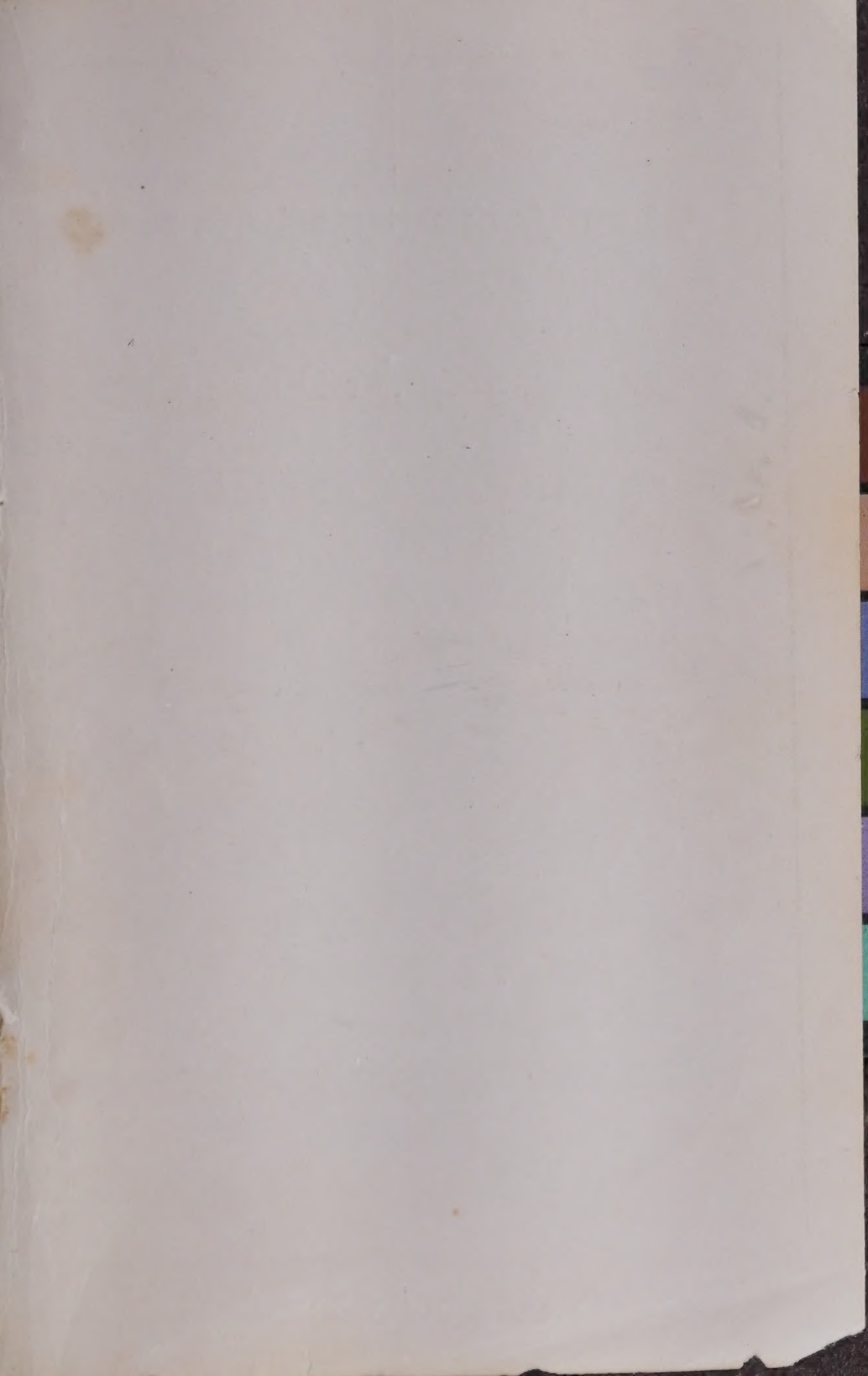
ತೆಲುಗು ಜನಪ್ರಿಯ ಕಾದಂಬರಿಗಾರ್ತಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ಪವನಿ ನಿರ್ಮಲ ಪ್ರಭಾವತಿ ಅವರ

"ನಾಕ ನರಕ"

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ :

ಎಂ. ಎಲ್. ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್


1




* ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಿರಾ ?
* ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಪ್ರಿಯರೇ ?
* ನೀವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೇ ?
* ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವಿಸುವ ಚಟ ನಿಮಗಿದೆಯೇ ?
* ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಿ
* ಬೇಕರಿಯ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟ
* ನೀವು ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನವರೇ ?
* ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸ, ಬಳಲಿಕೆ ಆಗುವುದೇ ?
* ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಾಮ ಪಡೆಯಲು ನಿ
  ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವೇ ?
* ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲವ
* ನಿಮಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದಿದೆಯೇ ?
* ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತಲೆಶೂಲೆ, ಮೊಳೆರೋ
  ಸಂಧಿವಾತ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ, ದಮ
  ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸ
  ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗದ ಬಾಧೆ ನಿಮಗಿರುವುದೇ ?
* ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಇಚ್ಛಿಸುವಿರಾ
* ಮರಣ ಮುಂದೂಡುವ ಬಯಕೆ ನಿಮಗುಂಟೆ

—ಹೌದು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಇಂದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ.

---

* ಎರಡು ರೂಪಾಯಿ ಐವತ್ತು ಪೈಸೆ *
